

نظام دايت صحي لخسارة الوزن

٢

الشاي والقهوة
مسموحة بكميات غير محدودة
بدون إضافة سكر

١

أختر ٢-٥ وجبات
بحيث يكون مجموعها
١٤٥٠ - ١٨٠٠ سعرة

٣

الخضروات الورقية
و قليلة السعرات
كالخيار والطماطم
يمكن تناولها بكميات لا محدودة

٤

احرص على شرب
ما لا يقل عن
٢,٥ لتر يومياً من الماء

٥

النظام أعد للأشخاص
فوق سن ١٨ سنة

١

خيارات وجبة الفطور



- صامولي به

- ٧٠ جم جبنة

- خلوم لايت

- بيضة مسلوقة

- نصف ثمرة فاكهة

٤٠٠ سعرة



- شريحة توست به

- حبيبة بيض

- ملعقتين لبنه

- خيار

- ملعقة زيت زيتون

- ثمرة فاكهة

٢٢٤ سعرة



- ٤٠ جم شوفان

- كوب حليب

- ملعقة عسل

- او زبدة مكسرات

- ثمرة فاكهة

٤٠٠ سعرة

خيارات وجبة الفطور

- نصف رغيف خبز - نصف كوب فول
- حبتيه فلفل - سلطة خضراء
- ملعقة طحين - ٤٠٠ سعرة



- شريحتيه توست - شريحتيه توكي
- بيضة - شريحتيه طماطم
- ثمرة فاكهة - ١٠٠ سعرة



- رغيف خبز - ١٨٥ جم تونه بالما
- خيار - ٥ حبات زيتون اسود
- خلص - ٦٥٠ سعرة



- ٢٠٠ جم بان كيك الشوفان
- ١٠٠ جم توت أزرق
- ملعقة عسل - ٥٠ سعرة



خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ٢٠٠ جم صدر دجاج مشوي
- كوب أرز أبيض
- كوب أيدام خضار
(بدون إضافة دهون)
- سلطة خضراء

٦٠٠ سعرة

- ٢٥٠ جم لحم مشوي
- نصف ذرة مشوية
- نصف كوب صوص المشروم

٧٠٠ سعرة



خيارات وجبتي الغداء والعشاء



كبسة دجاج
- ١٥٠ جم أرز
- ربع دجاجة
- سلطة خضراء

٥٠٠ سعرة

كبسة لحم
- ١٠٠ جم لحم بقري
- ١٥٠ جم أرز
- سلطة خضراء

٥٥٠ سعرة



خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ٢٠٠ جم شيش طاووق

- رخيف خبز

- ملعقة طحينة

- سلطة خضراء

٥٥٠ سعرة

- ٦٠ جم مكرونة

- ١٠٠ جم كرات لحم

بالصلصة الحمراء

(بدون اضافة دهون)

- سلطة خضراء

٤٠٠ سعرة



خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- ١٠٠ جم فيليه سمك مشوي
- ١٥٠ جم بطاطس مشوية
- سلطة خضراء
٣٥٠ سعرة



- ١٠٠ جم كبدة خروف
- رغييف خبز
- سلطة خضراء
٤٥٠ سعرة

خيارات وجبتي الغداء والعشاء



- حمامة واحدة محشية أرز
- كوب ملوخية
(بدون إضافة دهون)
- حزمة جرجير

٦٠٠ للعة

- صدر كُشري متوسط الحجم
- ملعقتين صلصة حمراء
(بدون إضافة دهون)
- بصل محمر بدون زيت

٤٥٠ للعة



خيارات الوجبات الخفيفة



- كوب قهوة بدون سكر
- شوكولاتة داكنة
- ١٠ حبات لوز

٢٠٠ سعرة

خيارات الوجبات الخفيفة



- كوب شاي
بدون سكر
- حبيبات معمول
- ١٠ حبات كاجو
٢٤٠ سعرة

- قطعة كيك
بوزن ٢٥ جم
- شاي
مع ٦ جم سكر
١٠١ سعرة

- ٣ ملاعق قشطة
المراعي لايت
- ٥ حبات تمر
٢٠٦ سعرة

- ١٨٠ جم زبادي
- ملعقة شوفان
- حبة فاكهة
٢٠٠ سعرة



خيارات الوجبات الخفيفة



قهوة باردة
مع كوب حليب
بدون سكر
١٠٠ سعرة

مهلبية
تعد بمعلقة نشاء واحدة
وكوب حليب وسكر دايت
٢٠٠ سعرة

- شريحة خبز به
- ملعقة زبدة
فول سوداني
١٦٥ سعرة

- ٣ تمرات
- كوب لبن رائب
٢٠٠ سعرة